

Projet : « Appui aux initiatives Entrepreneuriales et Promotion du Fonio »

Programme : Appui Multi-sectoriel à la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle dans l'Atacora »

# Le Massa de Fonio



## Recette

Mise en œuvre à BOUKOMBE

Type de plat: Petit Déjeuner ou Goûter

Forme : Beignets

### Ingrédients et quantités/proportions :

Pour environs 180 à 200 morceaux de beignets, de poids moyens 110 g, il faut :

- la farine de fonio (2 pomes)
- la farine de maïs (4 pomes)
- de l'huile végétale (1 bidon de 10l)
- Assaisonnements (piments, ail, sel, oignon), quantité suffisante.
- Sucre (1kg)

\*le pome est le bol de mesure locale dans la commune de Boukombé (1 pome de céréales pèse environs 3 Kg)

### Matériels/ustensiles utilisés :

- 1 Poêle, contient l'huile pour chauffage et permettre de frire les boules
- 1 Cuillère louche Passoire, pour retourner les beignets et les sortir
- 1 Foyer, à charbon ou à feu de bois, comme source d'énergie pour la cuisson
- 1 Spatule/baratte, il complète le travail à la main
- 1 Grand bol plastique pour contenir la pâte pendant la fermentation

### Mode de préparation

1. Le maïs et le fonio sont bien triés, tamisés et nettoyés.
2. Prélever les mesures indiquées plus haut
3. Concasser et Broyer et réduire en farine pas très finement, dans un moulin à maïs
4. Humecter suffisamment: Mélanger la farine de maïs et du fonio et l'eau. La pâte ne doit pas être liquide mais assez ferme pour pouvoir former une boule.
5. Couvrir cette masse et la laisser reposer pendant 8 heures ou une nuit. C'est le temps nécessaire pour quelle fermente légèrement.
6. Le lendemain, ajouter de l'eau froide à la pâte. La pâte doit atteindre la consistance d'une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à beignets. Bien mélanger au batteur, ou battre à la main ou spatule, afin que la pâte augmente de volume. Laisser reposer quelques minutes 15 minutes environs avant de continuer.
7. Ecraser le piment avec un peu d'ail,
8. Découper les oignons en de petits dés,
9. Ajouter 1/2kg de sucre et bien mélanger.
10. Ajouter enfin le piment et les oignons avec une petite quantité d'eau et mélanger pour obtenir un mélange qu'on peut facilement mouler.
11. Verser l'huile dans une poêle antiadhésive, et laisser chauffer
12. Battre et Mouler la pâte à la main ou à la louche, directement dans l'huile dès que cette huile est chaude.
13. Laisser cuire et les sortir avec une cuillère louche passoire
14. Saupoudrer les beignets du sucre en poudre
15. Le massa est prêt, servir.

*Le "massa" est une sorte de crêpe, ou de beignet de pâte de céréales fermentée, moulée cuite dans de l'huile végétale.*

